

Комитет по образованию администрации
Ключевского района Алтайского края
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Северская средняя общеобразовательная школа"
Ключевского района Алтайского края

Рассмотрено:	Согласовано:	Утверждено:
на заседании	Заместитель	Директор школы
МО учителей нач. кл.	директора по УР	_____ Бойко В.И.
Руководитель МО	_____ Крылова Е.Г.	Приказ №__
_____ Бондарева М.В.	от "29" августа 2014 г	от "29" августа 2014 г
Протокол № <u>1</u>		
от "28" августа 2014г.		

Рабочая программа по физической культуре для 1"Б" класса
начального общего образования

Срок реализации программы: 2014-2015уч.г.

Разработчик Рабочей программы: Ситникова Ирина Анатольевна –
учитель начальных классов

с. Северка, 2014г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Северская средняя общеобразовательная школа» с учетом авторской программы «Физическая культура» Ляха В.И., 2011, Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования.

Целью школьного физического воспитания является:
формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения

физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Формы, методы, технологии обучения.

Методическое обеспечение учебников и учебных пособий УМК «Школа России» выстроено с учётом возможности эффективного применения в практике учителя широкого спектра современных образовательных технологий, методов, форм обучения, приёмов и иных педагогических ресурсов организации учебно-воспитательной работы с учащимися в процессе как урочной, так и внеурочной деятельности:

- преобладание проблемно-поискового метода обучения, заданий и вопросов, инициирующих детское действие с целью овладения универсальными учебными действиями (УУД);

- проектные, творческие задания, практические работы, учебные диалоги;

- возможности для дифференцированного и личностно-ориентированного образования школьников, реализации педагогики сотрудничества;

- использование информационно-коммуникативных технологий, интернет-ресурсов, различных мультимедийных приложений (DVD-видео, программное обеспечение для интерактивной доски и CD-ROM диски);

Формы обучения: индивидуальная, парная, групповая, коллективная, фронтальная.

Место курса «Физическая культура» в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 1 классе из расчёта **3 ч** в неделю всего **99 часов**.

Результаты изучения курса

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планирование учебного материала по четвертям

Раздел программы	Количество часов				
	общее	по учебным четвертям			
		1	2	3	4
Знания о физической культуре	6	6	0	0	0
Гимнастика с элементами акробатики	34	6	21	3	4
Легкая атлетика	19	6	0	4	9
Лыжная подготовка	12	0	0	12	0
Подвижные игры	28	9	0	8	11
Всего	99	27	21	27	24

Календарно-тематическое планирование (99 ч)

№	Тема урока
1 четверть с 01.09.2014 по 31.10.2014	
1 неделя	
1	Организационно- методические указания
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта
3	Техника челночного бега
2 неделя	
4	Тестирование челночного бега 3*10 м
5	Возникновение физической культуры и спорта
6	Тестирование метания мешочка на дальность
3 неделя	
7	Русская народная подвижная игра "Горелки"
8	Олимпийские игры
9	Что такое физическая культура
4 неделя	
10	Ритм и темп

11	Подвижная игра "Мышеловка"
12	Личная гигиена человека
5 неделя	
13	Тестирование метания малого мяча на точность
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа
6 неделя	
16	Тестирование прыжка в длину с места
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа
18	Тестирование виса на время
7 неделя	
19,20	Стихотворное сопровождение на уроках как элемент развития координации движения
21	Ловля и броски мяча в парах
8 неделя	
22	Подвижная игра "Осада города"
23	Индивидуальная работа с мячом
24	Школа укрощения мяча
9 неделя	
25	Подвижная игра "Ночная охота"
26	Глаза закрывай- упражненье начинай
27	Подвижные игры
2 четверть с 10.11.2014 по 26.12.2014	
10 неделя	
28	Перекаты
29	Разновидности перекаатов
30	Техника выполнения кувырка вперед
11 неделя	
31	Кувырок вперед
32,33	Стойка на лопатках. Мост
34	Стойка на голове
12 неделя	
35	Лазанье по гимнастической стенке
36	Перелезание на гимнастической стенке
37	Висы на перекладине
13 неделя	
38	Круговая тренировка
39	Прыжки со скакалкой
40	Прыжки в скакалку
14 неделя	
41	Круговая тренировка
42	Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах
43	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах

15 неделя	
44	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах
45	Вращение обруча
46	Обруч: учимся им управлять
16 неделя	
47,48	Круговая тренировка
49	Организационно- методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок
3 четверть с 12.01.2015 по 20.03.2015	
17 неделя	
50	Скользкий шаг на лыжах без палок
51	Повороты переступанием на лыжах без палок
52	Ступающий шаг на лыжах с палками
18 неделя	
53	Скользкий шаг на лыжах с палками
54	Повороты переступанием на лыжах с палками
55	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок
19 неделя	
56	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками
57	Прохождение дистанции 1 км на лыжах
58	Скользкий шаг на лыжах с палками "змейкой"
20 неделя	
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах
60	Контрольный урок по лыжной подготовке
61	Лазанье по канату
21 неделя	
62	Подвижная игра "Белочка- защитница"
63	Преодоление полосы препятствий
64	Преодоление усложненной полосы препятствий
22 неделя	
65	Техника прыжка в высоту с прямого разбега
66	Прыжок в высоту с прямого разбега
67	Прыжок в высоту спиной вперед
23 неделя	
68	Прыжки в высоту
69,70	Броски и ловля мяча в парах
4 четверть с 30.03.2015 по 25.05.2015	
24 неделя	
71	Ведение мяча
72	Ведение мяча в движении
73	Эстафета с мячом
25 неделя	
74	Подвижные игры с мячом

75	Подвижные игры
76	Броски мяча через волейбольную сетку
26 неделя	
77	Точность бросков мяча через волейбольную сетку
78	Подвижная игра "Вышибалы через сетку"
79	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций
27 неделя	
80	Бросок набивного мяча от груди
81	Бросок набивного мяча снизу
82	Подвижная игра "Точно в цель"
28 неделя	
83	Тестирование виса на время
84	Тестирование наклона вперед из положения стоя
85	Тестирование прыжка в длину с места
29 неделя	
86	Тестирование подтягивания на низкой перекладине
87	Тестирование подъема туловища за 30 с
88	Техника метания на точность (разные предметы)
30 неделя	
89	Тестирование метания малого мяча на точность
90	Подвижные игры для зала
91	Беговые упражнения
31 неделя	
92	Тестирование бега на 30 м с высокого старта
93	Тестирование челночного бега 3*10 м
94	Тестирование метания мешочка на дальность
32 неделя	
95	Командная подвижная игра "Хвостики"
96	Русская народная подвижная игра "Горелки"
97	Командные подвижные игры
33 неделя	
98	Подвижные игры с мячом
99	Подвижные игры

Учебно- методическое обеспечение образовательного процесса

1. Стандарт начального общего образования по физической культуре
2. Рабочая программа «Школа России». Предметная линия учебников В.И. Ляха. Москва. «Просвещение», 2012
3. Учебник В. И. Лях. Физическая культура. 1 —4 классы.

Материально-техническое обеспечение учебного процесса

1. Маты.
2. Мячи.
3. Скакалки.
4. Гимнастические палки.
5. Обручи.
6. Конструктор для занятия уроками физической культуры.
7. Персональный компьютер.
8. Проектор.

